සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86	S	I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2018 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2018 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2018

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

2018.12.07 / 0830 - 1140

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරන්න.
(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. සැම දෙනාගේම දුකෙහිදී සහ සැපෙහිදී හදවතින්ම පිහිට වන රහිනි, සුහදශීලිව සියල්ලන් ඇසුරු කරන ශිෂ්‍යාවකි. මේ අනුව රහිනි,
(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු වේ.
(2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය උදෙසා දායක වේ.
(3) පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුතු වේ.
(4) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හා අනුවේදන ගුණයෙන් යුතු වේ.

● 'සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් කිරීම' සඳහා තරුයාය විදුහලේ විදුහල්පති ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් පහත A, B, C, D සහ E යන වගන්තිවලින් දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරෙන් අංක **2** සිට **4** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A - පාසල තුළට පොලිතීන් ගෙන ඒම සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කිරීම
B - දෙමාපියන් හා ගම්වාසීන්ගේ සහාය ඇතිව පාසල තුළ ඩෙංගු මර්දනය සඳහා ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම
C - පාසල් ආපනශාලාවේ ක්ෂණික ආහාර (instant food), නිශ්ඵල ආහාර (junk food) හා කාබනීකෘත බීම වර්ග (carbonated drinks) විකිණීම තහනම් කිරීම
D - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් (MOH) පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම
E - ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම

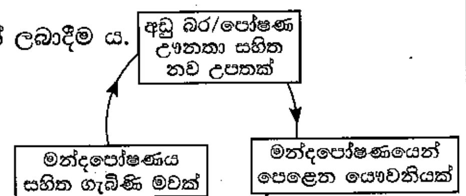
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය (Health Promotion) සඳහා මෙම විදුහල්පති ගෙන ඇති ප්‍රතිපත්ති දක්වා ඇති ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A ය. (2) A හා C ය. (3) B හා C ය. (4) C, D හා E ය.

3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගෙන ඇති බව දක්වන්නේ,
(1) A හා E ප්‍රකාශ මගිනි. (2) B හා D ප්‍රකාශ මගිනි.
(3) C හා D ප්‍රකාශ මගිනි. (4) B ප්‍රකාශය මගිනි.

4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවා ලබාගැනීම සහ හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීමට ක්‍රියාකර ඇති බව දක්වා ඇති ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) B හා C ය. (3) B හා D ය. (4) D හා E ය.

5. නිරෝගී බිළිඳෙකුට ආහාර ලබාදීමේදී මවක් විසින් **නොකළ** යුත්තේ,
(1) පළමු මාස හය ඇතුළත ළදරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම, මව්කිරි ලබාදීම ය.
(2) පළමු මාස හය සම්පූර්ණ වූ විට අමතර ආහාර ලබාදීම ආරම්භ කිරීම ය.
(3) පළමු වසර තුළ ලුණු සහ සීනි සහිත ආහාර දීම අවම කිරීම ය.
(4) දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතරව කෙටි ආහාර වේල් තුනක් ලබාදීම ය.

6. මෙහි දැක්වෙන රූපසටහන මගින් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ,



(1) පෝෂණ ඌනතාව කෙරෙහි බලපාන සාධකයි.
(2) පෝෂණ ඌනතාවේ විෂම චක්‍රයයි.
(3) පෝෂණ ඌනතාවක ප්‍රතිඵලයි.
(4) ක්ෂුද්‍ර පෝෂණ ඌනතා චක්‍රයයි.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

- විවිධ ජීවන අවධිවල පසුවන පුද්ගලයින් කිහිපදෙනකුගේ අවශ්‍යතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක **7** සහ **8** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

පුද්ගලයින්	අවශ්‍යතා
A	උසස් අධ්‍යාපනයක් ලැබීමට හා උගත්කමට සරිලන රැකියාවක නිරත වීමට කැමති ය.
B	විවිධ ආදායම් මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. පවුලේ කටයුතු පිළිබඳ උනන්දු වේ.
C	ආගමික කටයුතුවලට නැඹුරු වේ. අන් අය විසින් පිළිගනු ලැබීමට හා ආදරය ලැබීමට කැමැත්තක් දක්වයි.
D	සමවයස් මිතුරන්ගේ ඇසුර ප්‍රිය කරයි. විරුද්ධ ලිංගිකයින් පිළිබඳ උනන්දු වේ.

7. මෙම පුද්ගලයින් අතුරෙන් 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ප්‍රවීන් විය හැක්කේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

8. ප්‍රවීන්ගේ සීයා වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

- පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් අංක **9** සිට **11** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
පෝෂණ ඌනතා රෝගවලින් පෙළෙන M, N හා O යන පුද්ගලයින්ගේ ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා එක් කිරීමට, පෝෂණවේදියකු විසින් අනුමත කරන ලද ආහාර වර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

M - මුහුදු පැළෑටි, මුහුදු මාළු, අයඩීන් සහිත ලුණු (iodized salt)
N - තද කොළ පාට එළවලු, පලා වර්ග, කහ පාට පලතුරු, සත්ව තෙල්
O - හාල්මැස්සන්, කුඩා මාළු, කිරි සහ කිරි ආහාර

9. ගලගණ්ඩයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයා/පුද්ගලයින් වන්නේ,
(1) M හා N ය. (2) N හා O ය. (3) M ය. (4) O ය.

10. අස්ථි බිඳීයාම්වලට ලක් වී ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,
(1) M ය. (2) N ය. (3) O ය. (4) M, N සහ O ය.

11. ඇසේ බිටෝ ලප ඇත්තේ,
(1) M හා O ගේ ය. (2) N හා O ගේ ය. (3) N ගේ ය. (4) O ගේ ය.

12. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇත්තේ,
(1) ගැබිණි මවට, කිරිදෙන මවට, ගුරුවරියට හා ගෘහණියට ය.
(2) ක්‍රීඩකයාට, ගැබිණි මවට, ගෘහණියට හා රෝගියාට ය.
(3) රෝගියාට, ගැබිණි මවට, කිරිදෙන මවට හා ගුරුවරියට ය.
(4) ගැබිණි මවට, කිරිදෙන මවට, රෝගියාට හා ක්‍රීඩකයාට ය.

13. කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයකුගේ බාහුවට පුළුල් පරාසයක චලනය කිරීමේ හැකියාව ලැබී ඇත්තේ,
(1) ප්‍රගණ්ඩාස්ථිය දික්ව, ශක්තිමත්ව පිහිටා ඇති නිසා ය.
(2) අංශඵලකය ශක්තිමත්ව පිහිටා ඇති නිසා ය.
(3) ප්‍රගණ්ඩාස්ථිය හා අංශඵලකය අතර ගෝල කුහර සන්ධියක් තිබීම නිසා ය.
(4) ද්විශීර්ෂ පේශිය හා ත්‍රිශීර්ෂ පේශිය ශක්තිමත්ව පිහිටා තිබීම නිසා ය.

14. අපද්‍රව්‍යයක් වශයෙන් නිපදවෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව ප්‍රශ්වාසයේදී .... මගින් බැහැර කරන අතර නයිට්‍රජනීය අපද්‍රව්‍ය වන ඇමෝනියා, යූරියා සහ යූරික් අම්ලය වැනි දෑ .... මගින් බැහැර කෙරේ.
ඉහත සඳහන් වැකියේ හිස්තැන් පිරවීමට වඩාත් සුදුසු පද පිළිවෙළින් දැක්වෙන පිළිතුර තෝරන්න.
(1) බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය හා ශ්වසන පද්ධතිය
(2) ශ්වසන පද්ධතිය හා බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය
(3) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හා බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය
(4) ශ්වසන පද්ධතිය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

15. ආහාර ගිලින විට ස්වරාලය වසනු ලබන උපාංගය කුමක් ද ?
(1) ශ්වාසනාලය (2) ග්‍රසනිකාව (3) අපිජිහ්විකාව (4) ප්ලූරාව

16. කෘශ භාවයෙන් පෙළෙන රාමා, ගම්වාසීන් සමග නිතර අඩදබර කර ගනියි. ඔහු ආගම දහමට ලැදි ය. රාමාගේ යහපැවැත්මට බාධාවක් වී ඇත්තේ
(1) කායික, මානසික හා සමාජයීය ක්ෂේත්‍ර වේ.
(2) මානසික, ආධ්‍යාත්මික හා සමාජයීය ක්ෂේත්‍ර වේ.
(3) කායික, ආධ්‍යාත්මික හා මානසික ක්ෂේත්‍ර වේ.
(4) කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍ර වේ.

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

17. රාමා, රනා සහ රිසූ යන අයගේ ඉරියව් තුනක් පහත රූපවල දැක්වේ.


රාමා


රනා


රිසූ

රාමා, රනා සහ රිසූ යන තිදෙනාගේ ඉරියව් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) රනාගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර රාමා හා රිසූගේ ඉරියව් වැරදි ය.
(2) රිසූගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර රාමා සහ රනාගේ ඉරියව් වැරදි ය.
(3) රනා සහ රිසූගේ ඉරියව් නිවැරදි වන අතර රාමාගේ ඉරියව්ව වැරදි ය.
(4) රාමා, රනා සහ රිසූගේ ඉරියව් නිවැරදි ය.

18. ආසාදිතයකුගේ රුධිරය, ලිංගික තරල හා මව්කිරි ආදියේ ජීවත්විය හැකි මට සාමාන්‍ය පරිසරයේ ජීවත් විය නොහැකි ය. මා මගින් ආසාදනය වන රෝග තත්ත්වය වන්නේ,
(1) සුදු බිංදුම (Gonorrhoea) ය. (2) ක්ලැමිඩියා (Chlamydia) ය.
(3) උපදංශය (Syphilis) ය. (4) ඒඩ්ස් (AIDS) ය.

● පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක **19** සහ **20** ට පිළිතුරු සපයන්න.

A –[මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හා දුම්පානයෙන් වැළකීම
හෘද රෝගවලට භාජනය වීම හා ලිංගික බෙලහීනතාවට පත්වීමේ අවදානම ඇති වීම

B –[වගකීමෙන් හා විචාරශීලි චින්තනයෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම
සාර්ථක ලෙස අභියෝග ජයගැනීමට හැකි වීම

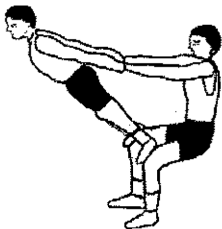
C –[අධ්‍යාපනය, තරගකාරී හා විභාග කේන්ද්‍රීය වීම
ශිෂ්‍යයින්ට මානසික ආතතිය ඇති වීම

D –[නිශ්ඵල ආහාර හා කාබනීකෘත පැණි බීම පරිභෝජනය සීමා කිරීම
ස්ථූලතාව ඇති වීම

19. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

20. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) A හා D ය. (4) B හා C ය.

21.



රූපයේ දැක්වෙන ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම සඳහා **වඩාත් ම** වැදගත් වන යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,
(1) චලාංගිතාවයි. (Agility)
(2) වේගයයි. (Speed)
(3) සමබරතාවයි. (Balance)
(4) ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි. (Reaction Speed)

22. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් සංවිධානයේදී ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් සිසුන් හා එක්ව සිදු කරයි.
● සැලසුමක් සකස් කිරීම ● තරුපන්ති පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීම
● මාර්ග සිතියම සැකසීම ● මාලිමාව භාවිතය

ගුරුතුමා සහ සිසුන් සැරසෙන්නේ,
(1) කඳු තරණයට ය. (2) පා ගමනකට ය.
(3) පා පැදි සවාරියකට ය. (4) වන ගවේෂණයකට ය.

23. පැරණි ඔලිම්පික් තරගවලදී ජයගන්නා ජයග්‍රාහකයින්ට ත්‍යාග ලෙස පිරිනමන ලද්දේ,
(1) තඹ පදක්කම් ය. (2) කුසලාන ය.
(3) මල් කළඹ සහ පදක්කම් ය. (4) ඔලිව් අතු ය.

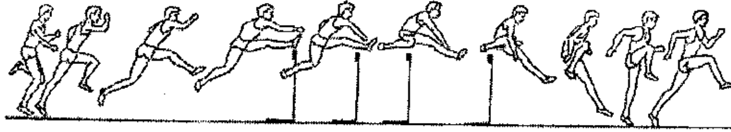
24. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ සලකා බලන්න.
A - සිරුර, දිගු කාලීනව ක්‍රියාකාරීව පවත්වා ගත හැකි වේ.
B - ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩා තහනමට ලක් වේ.
C - ක්‍රීඩකයා ලැබූ ජයග්‍රහණ අහිමි වේ.
D - ක්‍රීඩකයා නියෝජනය කරන රට අපකීර්තියට පත් වේ.

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් ක්‍රීඩකයකු/ක්‍රීඩිකාවක තහනම් උත්තේජක භාවිතය හේතුවෙන් ලබන ප්‍රතිඵල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) A, B හා C ය. (4) B, C හා D ය.

25. අප විසින් පහත සඳහන් අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා පාසල තුළ ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් සංවිධානය කරන ලදී.
- සෑම සිසුවෙකුට ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලබාදීම
- සාමූහිකත්වය වර්ධනය කිරීම
- සිසුන්ගේ ක්‍රීඩක දක්ෂතා ඇගයීම
- ජය පරාජය යථාර්තවාදීව පිළිගැනීමට හැකියාව ඇති කිරීම

අප සංවිධානය කළ වැඩසටහන
(1) ශරීර සුවතා වැඩසටහන වේ. (2) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය වේ.
(3) සුහද වොලිබෝල් තරගාවලිය වේ. (4) වර්ණ ප්‍රදාන උත්සවය වේ.

26. රූපයේ දැක්වෙන්නේ,



(1) රිටි පැනීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකි. (2) උස පැනීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකි.
(3) තුන් පිම්මෙහි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකි. (4) කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථා ය.

27. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩිකාවන් නිරත වන්නේ,



(1) යගුලිය ග්‍රහණය කිරීමට හුරුවීමේ ක්‍රියාකාරකමක ය.
(2) ක්‍රිකට් පන්දුව යැවීමට හුරුවීමේ ක්‍රියාකාරකමක ය.
(3) පැසි පන්දුව (basket ball) විදීමට හුරුවීමේ ක්‍රියාකාරකමක ය.
(4) නෙට්බෝලය විදීමට හුරුවීමේ ක්‍රියාකාරකමක ය.

- විසිකිරීමේ ඉසව් සඳහා සහභාගී වන අංක 18, 24 සහ 35 යන ක්‍රීඩකයන්ගේ ක්‍රීඩා අවස්ථා කිහිපයක් පහත රූපවල දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **28** සහ **29** ට පිළිතුරු සපයන්න.


18


24

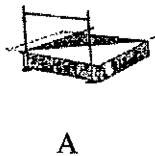

35

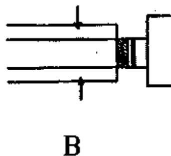
28. මෙම ක්‍රීඩකයන්ගෙන් පෙරි ඕ'බ්‍රයන් (Parry O'Brien) ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කළ හැකි ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ,
(1) 18 ය. (2) 18 හා 35 ය. (3) 24 හා 35 ය. (4) 35 ය.

29. තම ඉසව්වේදී ධාවන මාර්ගයක් (ධාවන පථයක්) භාවිත කරන ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ,
(1) 24 ය. (2) 18 හා 35 ය. (3) 24 හා 35 ය. (4) 35 ය.

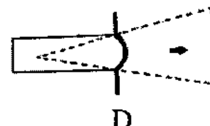
30. උස පැනීමේ ඉසව්වක හරස් දණ්ඩ තරණයට පෙර (bar clearance) අංක 50 ක්‍රීඩක තනි පාදයෙන් නික්මීම (ඉල්පීම - take-off) කළ අතර අංක 43 ක්‍රීඩක පාද දෙකෙන්ම නික්මීම කරන ලදී. මේ අනුව නිගමනය කළ හැක්කේ,
(1) අංක 50 ක්‍රීඩකගේ පැනීම සාර්ථක පැනීමක් බව ය.
(2) අංක 43 ක්‍රීඩකගේ පැනීම සාර්ථක පැනීමක් බව ය.
(3) ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනාගේම පැනීම් සාර්ථක පැනීම් බව ය.
(4) ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනාගේම පැනීම් අසාර්ථක පැනීම් බව ය.

- ප්‍රශ්න අංක **31** හා **32** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත දැක්වෙන A, B, C සහ D යන ක්‍රීඩාපිටිවල දළ රූපසටහන් උපයෝගි කරගන්න.


A


B


C


D

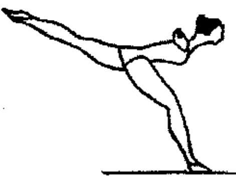
31. ක්‍රීඩකයින් තම ඉසව්ව සඳහා උපකරණයක් භාවිතයෙන් තොරව ක්‍රියාත්මක කරන ඉසව් පැවැත්වෙන ක්‍රීඩාපිටිය/ක්‍රීඩාපිටි වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) A හා B ය. (4) C හා D ය.

32. තම ප්‍රයත්නයෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිටියේ පිටුපස භාගයෙන් පිටවිය යුතු ක්‍රීඩාපිටිය
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

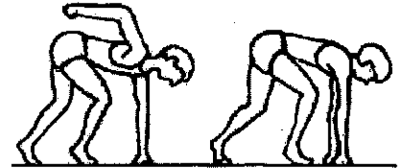
33. මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන ධාවකයෙක් ආරම්භක නිලධාරීගේ වෙඩි හඬ ඇසුණු වහාම තම පාදය මගින් ආරම්භක පුවරුව (starting block) මත බලයක් යොදයි. එවිට ධාවකයා ඉදිරියට තල්ලු වේ. මෙයට හේතුව,
(1) ධාවකයා පුවරුව මත යොදන බලයේ ප්‍රතික්‍රියා බලය ධාවකයාගේ සිරුර මත යෙදවීම ය.
(2) ධාවකයා පුවරුව මත වඩා වැඩි බලයක් යෙදවීම ය.
(3) පොළොවෙන් ධාවකයාගේ සිරුර මත ප්‍රතික්‍රියා බලයක් යෙදවීම ය.
(4) ධාවකයාගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වර්ධනය වී තිබීම ය.

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

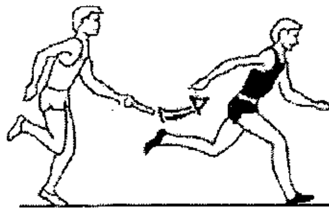
34. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
ප්‍රකාශය - පොළොව මත තබා ඇති කි.ග්‍රෑම් 4 ක යගුලියක් පාදයෙන් තල්ලු කිරීමට වඩා කි.ග්‍රෑම් 6 ක යගුලියක් පාදයෙන් තල්ලු කිරීම අපහසු ය.
හේතුව - කි.ග්‍රෑම් 6 ක යගුලියේ අවස්ථිතිය කි.ග්‍රෑම් 4 ක යගුලියේ අවස්ථිතියට වඩා වැඩි ය.
(1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය. (2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය.
(3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය ය. (4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය ය.

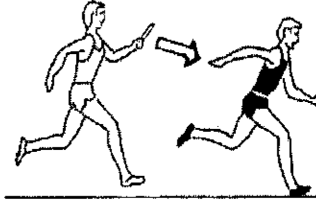
35. 
රූපයේ දැක්වෙන මෙම ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩිකාවගේ පොළොව මත ස්පර්ශ වී ඇති පාදය ක්‍රියා කරන්නේ,
(1) පළමුවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(2) දෙවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) තෙවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(4) පළමුවන සහ දෙවන වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.

36. කිසියම් ශිල්පීය ක්‍රමයක් පුහුණුවේදී රූපයේ දැක්වෙන පරිදි අපි එක් අතක් හෝ දෑතම හෝ සිරුරට ඉදිරියෙන් පොළොවෙහි තබා ගෙන සිටිමින් සංඥාවට අනුව වේගයෙන් ඉදිරියට දිව්වෙමු. අපි පුහුණු වූයේ,
(1) හිටි ඇරඹුමයි. (standing start)
(2) කුදු ඇරඹුමයි. (crouch start)
(3) දිවීමේ ශිල්ප ක්‍රමයයි.
(4) යෝග්‍යතා වර්ධන ව්‍යායාමයි.



37. යෂ්ටි මාරු කිරීමේ ක්‍රම දෙකක් පහත රූපයේ දැක්වේ.


රූපය 1


රූපය 2

මෙම රූපවලට අදාළව පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) රූපය 1 හි ඉහළ සිට පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාගැනීම (down sweep technique) සහ රූපය 2 හි පහළ සිට ඉහළට යොමුවන සේ යෂ්ටිය ලබාගැනීම (up sweep technique) දැක්වේ.
(2) රූපය 1 හි පහළ සිට ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාගැනීම සහ රූපය 2 හි ඉහළ සිට පහළට යොමුවන සේ යෂ්ටිය ලබාගැනීම දැක්වේ.
(3) රූපය 1 හි ඉහළ සිට පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාගැනීම සහ රූපය 2 හි මිශ්‍ර මාරුව දැක්වේ.
(4) රූපය 1 හි පහළ සිට ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාගැනීම සහ රූපය 2 හි මිශ්‍ර මාරුව දැක්වේ.

● පහත සඳහන් P, Q, R, S යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක **38** සහ **39** ට පිළිතුරු සපයන්න.

P – [ක්‍රීඩා නීති රීති අනුගමනය කිරීම
සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීමේ හැකියාව ඇති වීම

Q – [ක්‍රීඩකයකුගේ ආධාරක පතුල විශාල වීම
ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව

R – [ප්‍රමාණවත් පරිදි ව්‍යායාමයේ යෙදීම හා විවේකය ලබාගැනීම
පේශී පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පැමිණවීම

S – [කෙටිදුර ධාවකයකුගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය (reaction speed) අඩු වීම
කෙටිදුර ධාවන තරග ජය ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම

38. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) P හා Q ය. (2) Q හා R ය. (3) R හා S ය. (4) P හා S ය.

39. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) P හා Q ය. (2) Q හා R ය. (3) R හා S ය. (4) P හා S ය.

40. 2018 ජූලි මස රුසියාවේදී පැවැත් වූ ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගාවලියේ ශූරතාවය දිනාගත් රට
(1) ජර්මනියයි. (2) ප්‍රංශයයි. (3) ක්‍රොඒෂියාවයි. (4) බෙල්ජියමයි.

* *

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි] முழுப் பதிப்புரிமையுடையது]All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2018 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2018 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2018

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

* **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. අපි මෙවර පාසලේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය සංවිධානය කිරීමේදී සිසුන්ගේ, සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම් සහ පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමට යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කළෙමු. එහි ප්‍රතිඵල අනුව පන්තිභාර ගුරුතුමියගේ අදහස වූයේ අපේ පන්තියේ ළමයින්ගේ BMI අගය හොඳ මට්ටමක පවතින බව ය. එදින, කොළ කැඳ, මුං කිරිබත් සහ කෙසෙල් ගෙඩි වලින් ප්‍රජාව අපට සංග්‍රහ කළහ. මෙම වැඩසටහනේදී සිසුන් විසින් පහත බැනරය ප්‍රදර්ශනය කරන ලදී.

නිශ්ඵල ආහාර වැඩිපුර ගැනීම බෝ නොවන රෝගවලට මග පාදයි !

අප පාසලේ ඇති සීමිත සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් සිසු කණ්ඩායම් හයක් අතර සුහද වොලිබෝල් තරගාවලියක් සවස් යාමයේ පවත්වන ලදී. එහිදී ක්‍රීඩකයින් නීති රීතිවලට අනුකූලව තරග කළ අතර ප්‍රේක්ෂක සිසුන් සාමකාමීව තරග නැරඹූහ. එහිදී එක් සිසුවෙක් ක්ලාන්ත විය. අපි සැවොම එක්ව ඔහුට නිසි ප්‍රථමාධාර දුනිමු. වැඩසටහන අවසන් කරන ලද්දේ ගිණිමැල සංදර්ශනයකිනි. අපි ප්‍රීතියෙන් සංදර්ශනයට සහභාගි වීමු.

(i) ගුරුතුමියගේ අදහස අනුව අප පන්තියේ ළමයින්ගේ BMI අගය තිබිය යුතු පරාසයෙහි වර්ණය සඳහන් කරන්න.
(ii) බැනරයේ සඳහන් පුරුද්ද හැර වෙනත් වැරදි ආහාර පුරුදු **දෙකක්** ලියන්න.
(iii) වැරදි ආහාර පුරුදු නිසා වැළඳිය හැකි, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හා සෘජුවම සම්බන්ධ බෝ නොවන රෝග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
(iv) ප්‍රජාව විසින් සිසුන්ට සපයා දුන් ආහාරවල පෝෂ්‍යදායී ගුණය පිළිබඳ ඔබේ අදහස දක්වන්න.
(v) ක්ලාන්ත වූ සිසුවාට අනෙක් සිසුන් විසින් දෙන ලද ප්‍රථමාධාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
(vi) ඉහත සඳහන් වැඩසටහන තුළ සිසුන්ගේ හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (Cardio-Vascular Fitness) වර්ධනය වන පරිදි ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
(vii) සවස් යාමයේ සිසු කණ්ඩායම් **හය** සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන ලද වොලිබෝල් තරගාවලියේ තරග සටහන අඳින්න.
(viii) මෙම තරගාවලිය සාධාරණ තරග සංකල්පය (Fair Play) අනුව සිදු වූ බව දැක්වීමට සිද්ධිය ඇසුරෙන් උදාහරණ **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.
(ix) මෙවැනි වැඩසටහනක ගිණිමැලය සකස් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.
(x) මෙම වැඩසටහනේදී ධනාත්මක ලෙස, සිසුන්ගේ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වූ අවස්ථා **දෙකක්** සඳහා උදාහරණ දෙන්න.

(ලකුණු 02 ×10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. (i) සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් අපට දුන් අවවාද දෙකක් පහත දැක්වේ. පෝෂණය පිළිබඳව ඔබේ දැනුම භාවිත කර පහත සඳහන් ක්‍රියාවලට හේතු දක්වන්න.
(අ) ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීමට ආසන්නව හා ආහාර ගත් විගස තේ, කෝපි පානය කිරීමෙන් වැළකීම
(ආ) සීනි, ලුණු හා තෙල් අධික ආහාර හා පැණි බීම පරිභෝජනය සීමා කිරීම *(ලකුණු 02 යි)*
(ii) උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

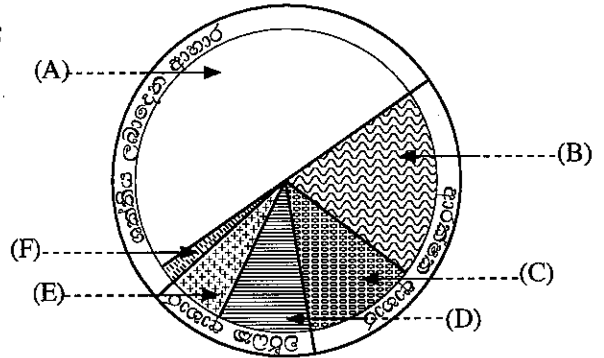
(ලකුණු 03 යි)

[ගත්වැනි පිටුව බලන්න.

(iii) පහත රූපයේ (A) සිට (F) තෙක් දැක්වෙන්නේ අපගේ දෛනික ආහාරවේල්වල අඩංගු විය යුතු ආහාර කාණ්ඩවල අනුපාතයයි.

(අ) පහත දී ඇති ආහාර වර්ගවලින් (A) සිට (F) තෙක් අක්ෂරවලට අදාළ ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් වන ආහාර වර්ග වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.

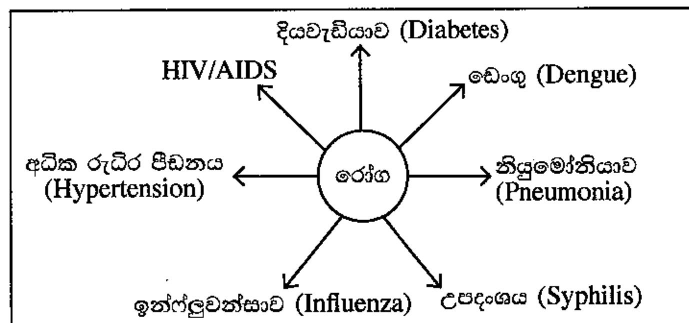
- ධාන්‍ය සහ පිටි බහුල ආහාර
- එළවළු සහ පලා වර්ග
- සත්ත්ව හා ශාක ප්‍රෝටීන ආහාර
- කිරි සහ කිරි ආහාර
- පලතුරු
- තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග



(ආ) (B) සහ (E) යන ආහාර කාණ්ඩවල කාර්යය බැගින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 05 යි)

3. පහත දක්වා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම සටහන උපයෝගී කරගන්න.



(i) ඉහත සටහනේ දැක්වෙන රෝග තත්ත්ව අතුරෙන් ශ්වසන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට සෘජුවම බලපාන රෝග **දෙකක්** නම් කර, එම රෝග ව්‍යාප්ත වන ආකාර **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග (sexually-transmitted diseases) **දෙකෙහි** ලක්ෂණයක් බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න.

(ආ) එවැනි රෝගවලින් වැළකීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) සටහනේ දක්වා ඇති රෝගවලින්, පසුගිය කාලය තුළ ශ්‍රී ලංකාව පුරා, මදුරුවන් මගින් වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වූ රෝගය, තව දුරටත් ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය දැක්වීමට කරුණු **පහක්** ඉදිරිපත් කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

(i) ලිංගික අතවරවලින් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ඔබ පාසලේ 10 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් දැනුවත් කිරීමට අවශ්‍ය කරුණු ඇතුළත් සටහනක් සකස් කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත.

(ii) ඔබේ මල්ලී ඔබ වෙත පැමිණ බල්ලෙක් සපා කෑ බව පවසයි.

(iii) අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයෙන් A නවයක් නොලැබුණහොත් අ.පො.ස. (උසස් පෙළ) විභාගය සමත්වීම සැක සහිත බව මිතුරන් පවසනු ඔබට ඇසෙයි.

(iv) කිසිම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමකට හෝ විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකමකට සහභාගි නොවන ඔබේ නංගී/මල්ලී උපකාරක පන්ති (Tution Classes) සඳහා යාම පමණක් සිදු කරන බව ඔබ දකියි.

(v) නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ මල්ලී/නංගී සැමවිටම දෙමාපියන් සමග ගැටුම් ඇති කරගන්නා බව ඔබට පෙනෙයි. *(ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)*

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) ජාතික පාසල් මලල ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා අංක 12 ක්‍රීඩක තිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් සඳහා සහභාගි වන අතර අංක 24 ක්‍රීඩක සහභාගි වන්නේ සිරස් පැනීමේ ඉසව්වකට ය.

අංක 12 සහ අංක 24 දරන ක්‍රීඩකයින් සහභාගී වෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි පැනීමේ ඉසව් **දෙක** බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) තරග ඇවිදීමට සහභාගි වූ තරගකරුවන් තිදෙනෙකුගේ අවස්ථා තුනක් පහත රූපයේ දැක්වේ. මෙම අවස්ථා **තුන** පිළිබඳ ඔබේ අදහස හේතු සහිතව වෙන් වශයෙන් පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*


අ


ආ


ඇ

(iii) ඔබගේ නිවාසයේ, කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගි වන නවක තරගකරුවෙකුට/තරගකාරියකට, කවපෙත්ත විසිකිරීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

6. බයොප්සි පරීක්ෂණයකින් (biopsy test) අනාවරණය කර ගත් පරිදි තරගකරුවන් සිව්දෙනකුගේ අත් සහ පාදවල වැඩි වශයෙන් පිහිටා ඇති පේශි තන්තු වර්ගය පහත වගුවේ දැක්වේ.

තරගකරුවන්ගේ අංකය	පේශි තන්තු වර්ගය
74	රතු පේශි තන්තු
86	සුදු පේශි තන්තු
63	රතු පේශි තන්තු
92	සුදු පේශි තන්තු

(i) මෙම තරගකරුවන්ගෙන් මීටර් 10, 000 දිවීම සඳහා වඩාත් සුදුසු තරගකරුවන් **දෙදෙනෙකුගේ** අංක සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) උස පැනීම සඳහා සුදුසු තරගකරුවෙකුගේ අංකයක් සඳහන් කර ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) මීටර් 10, 000 ඉසව්වට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයෙකුගේ මාංශපේශි තුළ ශක්තිය නිපදවීම සඳහා සිදුවන ප්‍රධාන ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

7. A, B සහ **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A. (i) ඔබ පාසලේ ආධුනික වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙක්, පුහුණු තරගයකදී ස්ථානගතවීමේ වරදක් සිදු කළ විට විනිසුරු ලෙස ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ගය ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) මධ්‍යම සහ දකුණු පළාත් අතර වොලිබෝල් තරගයේදී මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් **පන්දුව හා සම්බන්ධව** සිදු කළ වරදකට, දඬුවමක් වශයෙන් විනිසුරු විසින් දකුණු පළාත් කණ්ඩායමට ලකුණක් සහ පිරිනැමීමේ වාරය ලබාදෙන ලදී. මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ අදාළ ක්‍රීඩකයා විසින් සිදු කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි **තුනක්** ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය (under arm service technique), නවක ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

B. (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී දඬුවමක් ලෙස නිදහස් යැවුමක් (free-pass) ලබාදීමේදී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ නවක ක්‍රීඩිකාවන්ට ඔබ ලබාදෙන උපදෙස් ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) බස්නාහිර සහ වයඹ පළාත් කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් තරගයේදී බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Centre-C) විසින් **පන්දුව හැසිරවීමේදී** කළ වරදකට, දඬුවම වශයෙන් විනිසුරු විසින් වයඹ පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නියට නිදහස් යැවුමක් ලබාදෙන ලදී. බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ මැදසිටින්නිය විසින් කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි **තුනක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව (foot work), නවක ක්‍රීඩිකාවන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

C. (i) ඔබ, පාසලේ ආධුනික පාපන්දු ක්‍රීඩකයින් පුහුණු කිරීමේදී, ක්‍රීඩකයෙක් කළ වරදකට දඬුවම් පහරක් (penalty kick) ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) උතුරු සහ නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරගයේදී විනිසුරු විසින් උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් දඬුවම් පෙදෙස තුළ (penalty area) කරන ලද වරදකට දඬුවම වශයෙන් දඬුවම් පහරක් නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකුට ලබා දෙන ලදී. උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ අදාළ ක්‍රීඩකයා කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි **තුනක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී, ඇතුල් පා පහර (kicking with the inside of the foot), නවක ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

* * *

Dear students!
We have Past Papers and Answers (Marking Schemes), Model Papers and Note books for English, Tamil and Sinhala Medium).

Please visit :

www.freebooks.lk

or click on this page to vist our site!